

すくすく



☆ 延岡市感染週報情報(7/10~7/16)

- ・ **新型コロナウイルス感染症**
- ・ **手足口**
- ・ **ヘルパンギーナ**



延岡小学校
保健室
令和5年7月26日発行

いよいよ夏休みになりますね。4年ぶりに制限のない夏休みで子どもたちもいつも以上に楽しみにしていることでしょう。子どもたちがたくさんの体験、経験を通してひと回りも、ふた回りも成長した姿で2学期会えることを楽しみにしています。

☆ 歯科治療について

5月の参観日にあわせて、歯科検診の結果を全児童に配布しています。「治療に行ってきました!」と子どもたちが保健室に治療報告書を持ってきてくれます。

延岡小学校の歯科健診結果を集約していて、**むし歯の多い場所は奥歯**でした! 歯ぶらしが届きづらい場所に加え、生えたての歯はむし歯になりやすいことが原因に挙げられます。ご家庭でも、歯みがきの際にお声かけいただけると幸いです。

また、治療が済んでいないお子さんには、本日、保護者様宛に封筒に入れて受診の勧めを配布しています。お忙しいと存じますが、早めの受診をよろしくお願いいたします。

(年 組)

むし歯治療について(お願い)

保護者の皆様におかれましては、日頃より学校教育活動にご理解、ご協力をいただいております。さて、歯科検診の結果来る月にお知らせしましたが、歯科検診状況はいろいろと、未受診の方は、ぜひ、受診をお勧めいたします。お知らせのプリントをお読みいただいた場合や治療中の場合は、下の緊急連絡先へご連絡ください。

緊急連絡先

| | | | |
|--------|---|--------|---|
| 奥歯のむし歯 | 本 | 奥歯のむし歯 | 本 |
| 奥歯のむし歯 | 本 | 奥歯のむし歯 | 本 |
| 奥歯のむし歯 | 本 | 奥歯のむし歯 | 本 |

※ 学校に届いた全児童の歯科検診結果は上記のようになっていますが、あくまでも健診結果です。実際の歯科検診結果は異なる場合があります。ご了承ください。

7月20日時点

38%

7月20日時点

医師報告

- 治療(治療完了・調剤中)
- その他(治療)

歯科医師名 年 月 日

歯科医師名

治療は終わりました。() 月に 歯科医師で()

() 奥歯のむし歯は治りました。 () 歯磨きサイン

() その他()

☆ 熱中症対策における水分補給について

毎年厳しい暑さですが、今年はいつも以上に暑さを感じます。こまめな水分補給が大切だと子どもたちもわかっているようですが、実際にどのくらい水分をとったか確認してみると、**摂取量が少量の場合が多い**です。**学童期に必要な水分摂取量(食事分も含む)は80ml/kg/日が目安**となります。体重が20kgだったとすると、1.6ℓとなりますね。保健室では、のどが渇く前に水分を飲むようにすることや1回の水分補給で給食の牛乳パック(200cc)くらいを目安に水分をとろうねと声をかけています。食事に汁物をつけておくのもいいですね。



遊びに夢中になってしまうと水分補給を忘れがちなので、命を守るため、お声掛けをよろしくお願いいたします。

☆ タブレットの使用時間について

今年から延岡小もタブレットを使用して課題に取り組む学年があります。タブレットを使用する際に気を付けてほしいポイントが2つあります。1つめが**「画面との距離」**です。集中していると画面との距離が近くなりやすいです。**画面との距離は30cmほど離すようにする**ように心がけてほしいです。

2つめが**「連続使用時間は30分まで」**です。先ほどの理由と重なりませんが、目を休めることが視力低下を防ぐことにつながります。集中していると時間が過ぎてしまいがちなので**タイマーを設定する**など工夫するといいですね。よく「タブレットの1日の使用時間は何時間までですか?」という質問を受けます。長時間の使用は視力の低下、生活リズムの乱れなどにつながるため、日本小児医会から**1日2時間以内を目安に**という提言がでていました。参考にされてください。

